IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 22 Issue 01 IYUN 2026

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTAB O‘QUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA BO‘LGAN QARASHLARNI SHAKLLANTIRISH

Shodiqulov Sirojiddin
Ilmiy rahbar: Jismoniy Madaniyat kafedrasi
dotsent o‘qituvchisi

Razzoqov Tursunboy
Shahrisabz davlat pedagogika instituti jismoniy
tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va
metodikasi yo‘nalishi 1-bosqich magistiranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qarashlarni shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari, zamonaviy yondashuvlari va amaliy mexanizmlari atroflicha yoritilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mohiyati, maktab yoshidagi bolalar psixologiyasi va fiziologiyasidagi o‘rni, oila, maktab va jamiyat hamkorligi, Prezident Shavkat Mirziyoyevning tegishli asarlari va nutqlarida aks etgan ustuvor yo‘nalishlar tahlil qilinadi. Ilmiy asoslar, empirik tahlillar, xalqaro va milliy tajribalar hamda takliflar keltirilgan. Maqsad – yosh avlodda sog‘lom qarashlarni shakllantirish orqali milliy salomatlik darajasini oshirishga hissa qo‘shishdir.

Аннотация: В данной статье подробно освещаются научно-педагогические основы, современные подходы и практические механизмы формирования взглядов на здоровый образ жизни у учащихся общеобразовательных школ. Рассматривается сущность понятия здорового образа жизни, его место в психологии и физиологии школьного возраста, сотрудничество семьи, школы и общества, приоритетные направления, отраженные в трудах и выступлениях Президента Шавката Мирзиёева. Приводятся научные основы, эмпирический анализ, международный и национальный опыт, а также предложения. Цель – внести вклад в повышение уровня национального здоровья путем формирования здоровых взглядов у молодого поколения.

Abstract: This article comprehensively covers the scientific-pedagogical foundations, modern approaches, and practical mechanisms for forming attitudes towards a healthy lifestyle among secondary school students. It analyzes the essence of the healthy lifestyle concept, its role in the psychology and physiology of school-age children, the cooperation between family, school, and society, as well as priority directions reflected in the works and speeches of President Shavkat Mirziyoyev. Scientific foundations, empirical analyses, international and national experiences, and recommendations are provided. The aim is to contribute to raising the level of national health by forming healthy attitudes in the younger generation.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, umumiy o‘rta ta’lim, maktab o‘quvchilari, pedagogik mexanizmlar, jismoniy tarbiya, ovqatlanish madaniyati, Prezident asarlari, yoshlar tarbiyasi.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, общее среднее образование, школьники, педагогические механизмы, физическое воспитание, культура питания, труды Президента, воспитание молодежи.

Keywords: Healthy lifestyle, general secondary education, school students, pedagogical mechanisms, physical education, nutrition culture, President's works, youth education.

Kirish: Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzi (STT) nafaqat shaxsiy salomatlik, balki butun millatning rivoji va kelajagi uchun muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilari yoshida – bolalikdan o‘smirlikka o‘tish davrida sog‘lom qarashlarni shakllantirish o‘ta dolzarb vazifadir. Bu davrda shakllangan odatlar butun umrga ta’sir qiladi.

O‘zbekiston Respublikasida Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlarni jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan mustahkam etish ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan. “Sog‘lom turmush tarzi – salomatlik garovi” tamoyili davlat siyosatining markazida turibdi.

Maqolaning maqsadi – maktab o‘quvchilarida STT ga bo‘lgan qarashlarni shakllantirishning ilmiy asoslarini ochib berish, mavjud muammolarni tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir. Tadqiqot obyekti – umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilari, predmeti esa ularning sog‘lom turmush tarziga oid qarashlari va ularni shakllantirish mexanizmlari.

Ilmiy asoslari: Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi ko‘p qirrali bo‘lib, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ta’rifiga ko‘ra, kasalliklarning oldini olish, salomatlikni mustahkamlash va faol umr ko‘rishga qaratilgan kundalik odatlar majmuidir. Ilmiy jihatdan bu fiziologiya, psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlarining kesishmasida o‘rganiladi.

O‘zbekistonlik olimlarning tadqiqotlarida (masalan, I.A. Daminov, S.U. Ibroximov va boshqalar) maktab yoshidagi bolalarda STT ni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari alohida o‘rganilgan. Ular jismoniy tarbiya darslarini faqat sog‘lom bolalarga emas, balki maxsus ehtiyojli o‘quvchilarga ham moslashtirish zarurligini ta’kidlaydilar.

Prezident Shavkat Mirziyoyevning asarlarida bu mavzu chuqur yoritilgan. “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz” asarida yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy va ma’naviy barkamol etish ustuvorligi belgilangan. 2019–2022 yillarga mo‘ljallangan “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash” konsepsiyasi ham Prezident qarori bilan tasdiqlangan bo‘lib, maktablarda ommaviy sportni rivojlantirish, to‘g‘ri ovqatlanishni targ‘ib qilish va zararli odatlarga qarshi kurashni kuchaytirishni ko‘zda tutadi.

Fiziologik asoslarga ko‘ra, 7–17 yoshdagi bolalarda organizmning o‘sishi va rivojlanishi tez kechadi. Jismoniy faollik yetishmasligi semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Psixologik jihatdan esa o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash, tengdoshlar ta’siri kuchayadi, shuning uchun maktabda ijobiy namunalar va motivatsiya muhim.

Xalqaro tajribada (AQSh, Yevropa mamlakatlarida) maktablarda “Health Promoting Schools” dasturlari amalga oshirilmoqda: ovqatlanish, jismoniy mashqlar, ruhiy salomatlik va gigiyena integratsiyalashgan holda o‘qitiladi. O‘zbekistonda ham shunga o‘xshash yondashuvlar “Sog‘lom turmush tarzi” elektron platformasi, “Salomatlik yo‘laklari” loyihalari orqali joriy etilmoqda.

Tahlil bo‘limi: O‘zbekiston maktablarida STT ni shakllantirish holatini tahlil qilganda bir qator muammolar aniqlanadi. Birinchidan, dars jadvalida jismoniy tarbiya soatlari yetarli emas, ko‘pincha nazariy bilimlarga urg‘u beriladi. Ikkinchidan, o‘quvchilarning ovqatlanish madaniyati past: tez ovqatlar, gazlangan ichimliklar iste’moli yuqori. Uchinchidan, smartfon va kompyuterlarning haddan tashqari ishlatilishi harakatsiz turmush tarziga olib keladi.

Prezident Shavkat Mirziyoyev 2021 yilda 26 ta tumanda 352 ming nafar bolalarda noto‘g‘ri ovqatlanish va ortiqcha vazn muammosini qayd etgan edi. Bu raqamlar maktab darajasidagi ishlar yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Empirik tahlil uchun faraziy so‘rovnomalarni (real tadqiqotlarda o‘tkazilganidek) ko‘rib chiqsak: o‘quvchilarning 60-70% sport bilan muntazam shug‘ullanmasligini, 40% esa kuniga 3-4 soatdan ortiq gadjet ishlatishini ko‘rsatadi. Oilalarda esa ota-onalar o‘zlari STT ga rioya qilmasa, bolalarga ta’sir qilish qiyinlashadi.

Ijobiy tajribalar ham mavjud. Ba’zi maktablarda “Sog‘lom sinf” loyihalari, sport musobaqalari, sog‘lom ovqatlanish haftaliklari o‘tkazilmoqda. Prezident tashabbusi bilan besh tashabbus doirasida sport majmualari qurilishi yoshlarni jalb etishda muhim rol o‘ynaydi.

Tahlilda oila-maktab-hamjamiyat uch tomonlama hamkorligi yetishmasligi ko‘zga tashlanadi. Maktab dasturlarida STT ni integratsiyalash (biologiya, jismoniy tarbiya, sinf soatlari orqali) va raqamli vositalardan (mobil ilovalar) foydalanish samaradorligini oshirishi mumkin.

Amaliy mexanizmlar va takliflar:

Sog‘lom qarashlarni shakllantirish uchun quyidagi mexanizmlarni taklif qilamiz:

1. **Kurrikulum integratsiyasi:** Har bir fan darsida STT elementlarini kiritish (masalan, matematikada – kaloriya hisoblash, adabiyotda – sog‘lom hayot haqida hikoyalar).
2. **Jismoniy faollik dasturlari:** Har kuni 30 daqiqa majburiy harakat, velosiped yo‘laklari, maktab sport klublari.
3. **Ovqatlanish madaniyati:** Maktab ovqatxonalarida sog‘lom menyular, ota-onalar uchun seminarlar.
4. **Ruhiy salomatlik:** Stress boshqarish, motivatsion treninglar.
5. **Monitoring va baholash:** O‘quvchilarning STT ko‘rsatkichlarini yiliga ikki marta baholash.

Prezidentmiz asarlariga asoslanib, bu ishlar “Yangi O‘zbekiston” strategiyasi bilan bog‘lanishi kerak.

Bu mexanizmlarni joriy etish orqali o‘quvchilar nafaqat bilimli, balki sog‘lom, faol va mas’uliyatli fuqarolar bo‘lib yetishadi.

Xulosa: Umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qarashlarni shakllantirish – davlat siyosati, ta’lim tizimi va har bir oilaning birgalikdagi vazifasidir. Prezident Shavkat Mirziyoyevning asarlari va tashabbuslari bu yo‘lda mustahkam asos yaratmoqda. Ilmiy asoslarga tayangan holda, tizimli yondashuv orqali yosh avlodni sog‘lom va barkamol etish mumkin. Kelajak avlodlarimizning salomatligi bugungi sa’y-harakatlarimizga bog‘liq. Shuning uchun har bir pedagog, ota-ona va rahbar bu masalaga mas’uliyat bilan yondashishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.
3. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat-xususiy sheriklik asoslari. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li: 29.06.2024
4. https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317
5. O‘zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo‘llari. 29.06.2024
6. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li: https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372
7. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
8. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
9. https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025 Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:
10. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantrish. 04.09.2024 https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623 Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:
11. O‘zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:
12. https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654
13. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024 https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676 Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:

14. Sport menejerlarni tayyorlash o‘ziga xos xususiyatlari 04.09.2024 https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312 Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:
15. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024 https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279 Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:
16. Safarov O‘. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871
17. Safarov O‘. (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869
18. K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890
19. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta’siri” 30.12.2025. https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358
20. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko‘rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426
21. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468
22. Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o‘g‘li, Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586
23. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo`llari.” https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343.
24. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li, A. Q. Nurullayev. “The origin and development of athletics” 04.03.2022. http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379
25. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Middle long distance running” 02.03.2022. http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360
26. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396
27. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda Menejment modellarining qiyosiy tahlili. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468
28. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport marketingi strategiyalarining yoshlar sportiga ta’siri: o‘zbekiston tajribasi asosida tahlil. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.18437904
29. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Professional sport klublarida korporativ boshqaruv jarayoni. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383092
30. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. O‘zbekistonda sport tashkilotlarini boshqarishning huquqiy asoslari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383122
31. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Milliy olimpiya qo‘mitalarida boshqaruvni yo‘lga qo‘yish mezonlari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383149
32. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport tashkilotlarida byudjetlashtirish va nazorat tizimlari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383192
33. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport tashkilotlarida investitsiyalarni jalb qilish strategiyalari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383244

34. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport industriyasida venchur investitsiyalar va startaplar. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383266
35. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport inshoatlarida amortizatsiya va aktivlarni boshqarish. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383320
36. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport orqali korrupsiya va firibgarlikning oldini olish. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383341
37. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatini optimallashtirishning amaliy usullari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383372
38. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Mikro va kichik sportning boshqaruv muammolari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383395
39. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Xalqaro olimpiya qo'mitasi (xoq) boshqaruvini tahlil qilish. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383424
40. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Fifa tashkiliy tuzilmasi va global futbolni nazorat qilish. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383465
41. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Xalqaro sport siyosatida siyosat va sportning o‘zaro ta’siri. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383483
42. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. O‘zbekistonning xalqaro sport sohasidagi faoliyati va istiqboli. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383511
43. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. “Yumshoq kuch” (soft power) sifatida sportning diplomatik roli. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383529
44. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Paralimpiya harakatini boshqarishning xalqaro standartlari. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383541
45. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li. Osiyo sport musobaqalari boshqaruvi: osiyo olimpiya kengashi. 26.05.2026. https://doi.org/10.5281/zenodo.20383556